

Meriendas

Saludables y saciantes

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez, cód 2993

DELICIOSO!



Contenido

01

IMPORTANCIA

Por qué son importantes las meriendas?

02

CREAR MERIENDAS

Cómo crear meriendas saludables y saciantes?

03

IDEAS BATIDOS

Como opción de merienda

01

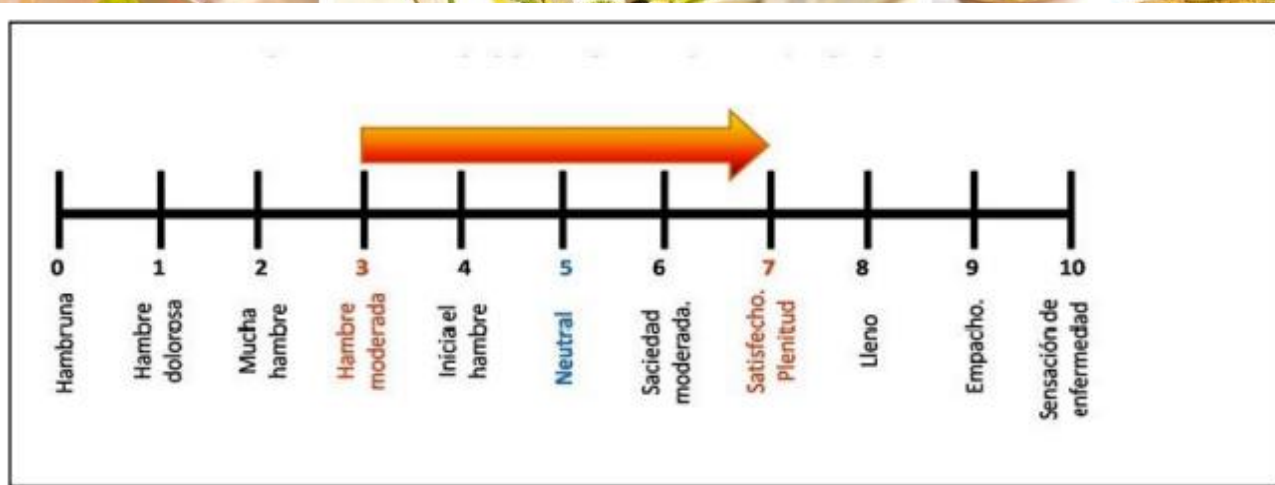
Importancia meriendas



JMMM

Importancia meriendas:

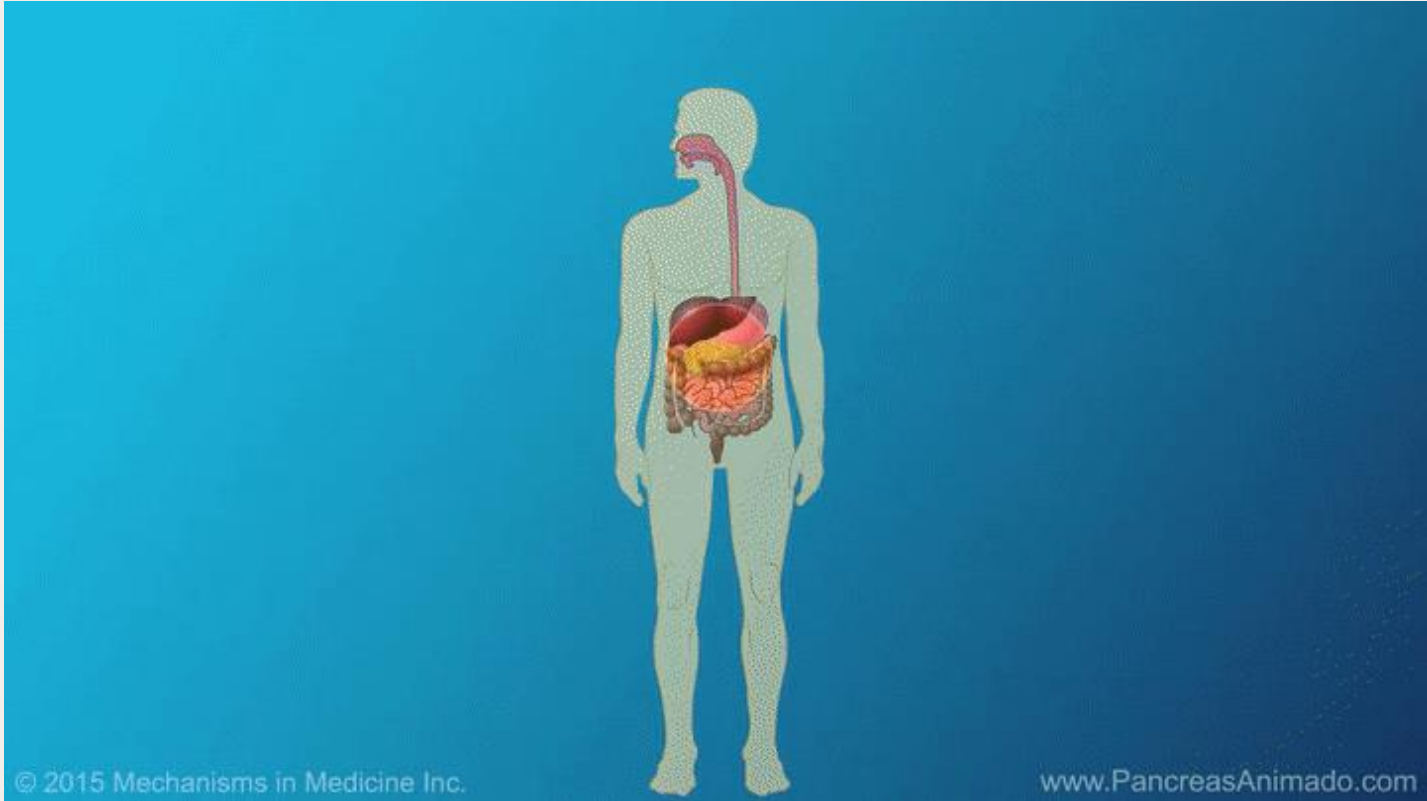
- Regulan la **sensación de hambre**.
- Permiten brindar al organismo nutrientes de forma constante y en pequeñas cantidades.



Escala del hambre



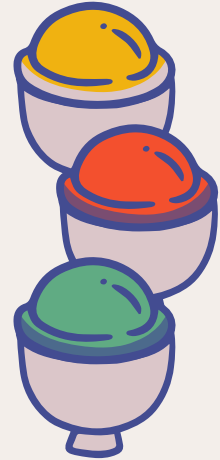
Páncreas



MERIENDAS!

Beneficios fisiológicos

- Comidas fraccionadas= disminución secreción de insulina.
- Bajo volumen de alimentos= menor presión en el estómago= equilibra absorción nutrientes.
- Baja secreción de insulina= mayor utilización de lípidos como sustrato en la neoglucogénesis.





Estudio-Investigación

“Efecto sobre el apetito, la saciedad y la respuesta glicémica del consumo de meriendas de predominio proteico en individuos sanos y obesos” (2015). Reyna Villasmil. N

DATOS ESTUDIO

PESO



IMC

Menos de
24.9kg/m²

GÉNERO



20

Mujeres

EDAD

20-30



3 días

Meriendas

4to día

Desayuno 8am
Almuerzo estándar
Merienda 3hrs después
Cena "ad libitum"

MERIENDAS



Yogurt



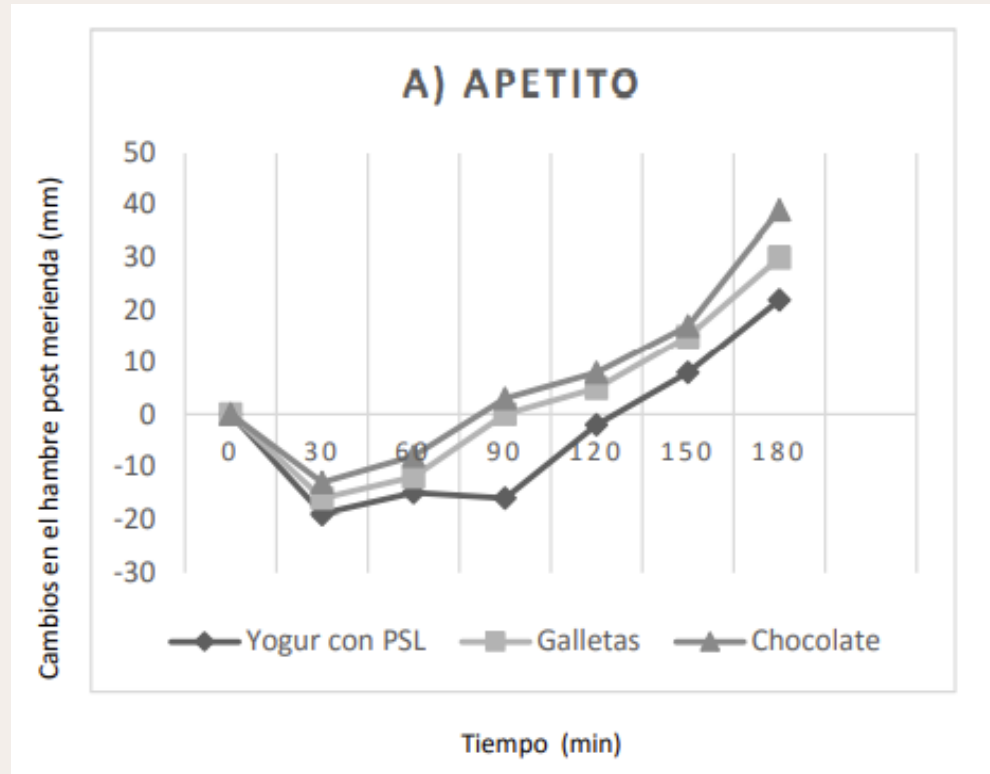
Chocolate



Galletas

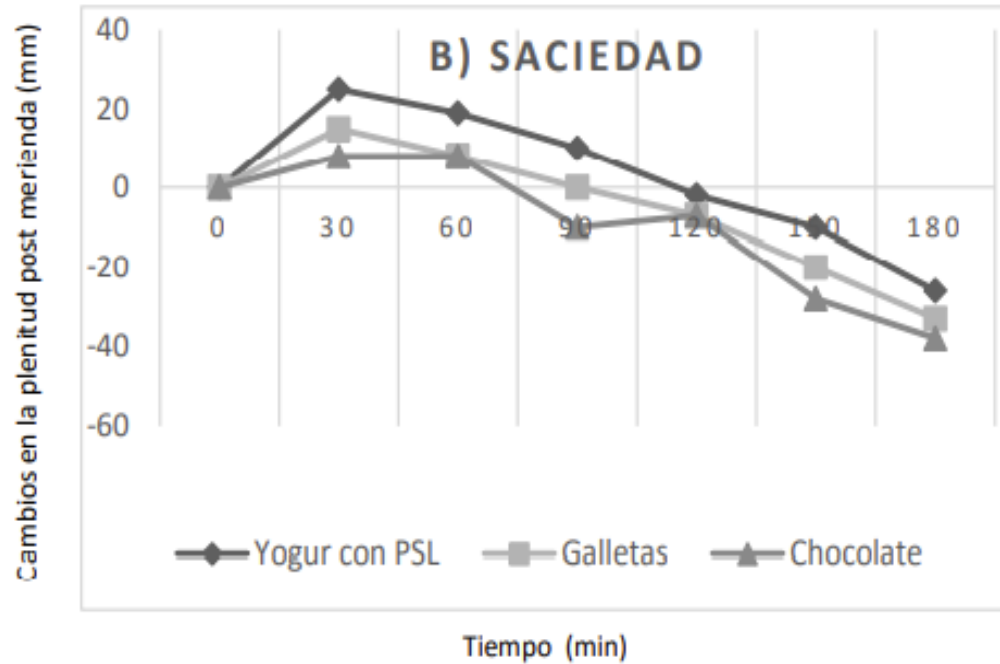
RESULTADOS

Deseo de comer=Sensación hambre



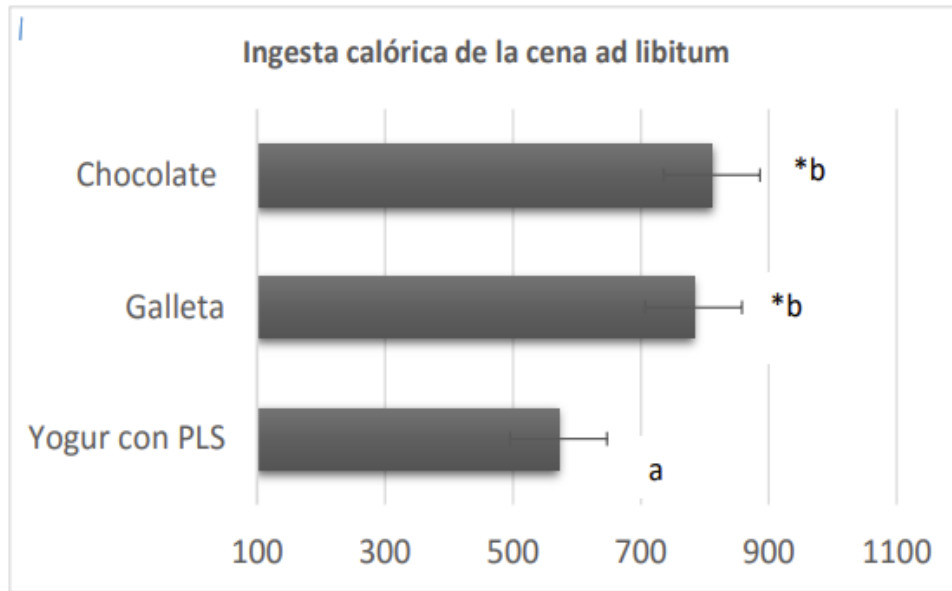
RESULTADOS

Inhibición del hambre (comer-volver a comer)



RESULTADOS

Figura 2. Calorías de la cena Ad libitum tras el consumo de cada merienda. Los datos se representan como medias \pm DE.



Letras diferentes indican diferencias significativas ($p < 0,05$).
Misma letra indica que no existen dichas diferencias ($p > 0,05$)

Qué necesitamos para una merienda saludable y saciante?

CHO complejo+ Fibra+
Proteína+ Grasa
saludable



YUMMY!

MERIENDAS SALADAS

Carbohidratos complejos	Vegetales/fibra	Proteína	Grasas saludables
Arroz integral	Arúgula/kale/mostaza	Atún en agua	Almendras
Camote	Brócoli salteado	Carne mechada	Maní entero/mantequilla
Elote	Cebolla	Carne molida	Semillas de marañón/mantequilla
Frijoles molidos	Cebolla morada	Huevo	Semillas de marañón/mantequilla
Galleta integral	Chile dulce	Jamón de pavo	Semillas de ayote/calabaza
Harina integral	Coliflor al limón	Leche	Aceite Oliva Extra Virgen
Humus de garbanzo	Ensalada verde	Lomito/Fajitas de res	AOVE
Pan integral	(lechuga/repollo/	Pechuga de pollo	Pistachos
Pan Pita integral	Escabeche	Quesos (cottage, gouda, turrialba, mozzarella, parmesano)	Aguacate/ Guacamole
Papa	Espinacas	Tilapia/Medallón de atún	Aceite de ajonjolí/semillas
Pejibaye	Pepino en cuadritos	Trocitos de cerdo sin grasa	Aceite de soya
Plátano maduro	Tomate	Yogurt	Aceite de canola
Plátano verde	Pico de gallo		
Tortilla integral	Vegetales salteados (chayote, zanahoria, vainicas)		
Yuca	Zanahoria rallada con limón		
	Zuchinni rostizado		

EJEMPLOS MERIENDAS SALADAS

1. Hummus+Palitos de zanahoria+ Prote del garbanzo+ AOVE
2. Sándwich: Pan integral+lechuga-tomate+atún en agua+aguacate
3. Pan Pita+ vegetales salteados+pechuga de pollo+ aceite de ajonjolí
4. Patacones plátano verde (AF)+ pico de gallo+ guacamole
5. Burrito:Tortilla integral+pepino-zanahoria+jamón de pavo+ AOVE

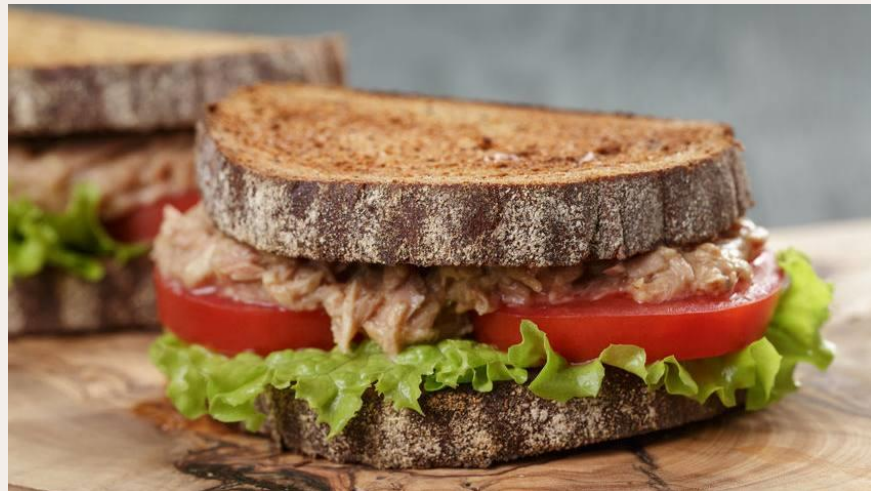


MMM!

EJEMPLOS MERIENDAS SALADAS



Hummus+Palitos de zanahoria+ Prote del garbanzo+ AOVE



Sándwich: Pan integral+lechuga-tomate+atún en agua+aguacate

EJEMPLOS MERIENDAS SALADAS



Pan Pita+ vegetales salteados+pechuga de pollo+ aceite de ajonjolí



Patacones+Pico de gallo+guacamole

MERIENDAS SALADAS

Carbohidratos complejos	Vegetales/fibra	Proteína	Grasas saludables
Arroz integral	Arúgula/kale/mostaza	Atún en agua	Almendras
Camote	Brócoli salteado	Carne mechada	Maní entero/mantequilla
Elote	Cebolla	Carne molida	Semillas de marañón/mantequilla
Frijoles molidos	Cebolla morada	Huevo	Semillas de marañón/mantequilla
Galleta integral	Chile dulce	Jamón de pavo	Semillas de ayote/calabaza
Harina integral	Coliflor al limón	Leche	Aceite Oliva Extra Virgen
Humus de garbanzo	Ensalada verde	Lomito/Fajitas de res	AOVE
Pan integral	(lechuga/repollo/	Pechuga de pollo	Pistachos
Pan Pita integral	Escabeche	Quesos (cottage, gouda, turrialba, mozzarella, parmesano)	Aguacate/ Guacamole
Papa	Espinacas	Tilapia/Medallón de atún	Aceite de ajonjolí/semillas
Pejibaye	Pepino en cuadritos	Trocitos de cerdo sin grasa	Aceite de soya
Plátano maduro	Tomate	Yogurt	Aceite de canola
Plátano verde	Pico de gallo		
Tortilla integral	Vegetales salteados (chayote, zanahoria, vainicas)		
Yuca	Zanahoria rallada con limón		
	Zuchinni rostizado		

Cuál es más saciante?



MERIENDAS DULCES

Carbohidratos complejos	Frutas/fibra	Proteína	Grasas saludables
Avena	Papaya	Leche	Almendras
Harina integral	Piña	Quesos (cottage, gouda, turrialba, mozzarella, parmesano)	Maní
Pan integral	Melón	Yogurt	entero/mantequilla
Bebida de arroz	Sandía		Semillas de marañón/mantequilla
Bebida de soya	Frutos rojos		Semillas de marañón/mantequilla
Plátano maduro	Arándanos		Semillas de ayote/calabaza
	Kiwi		Pistachos
	Manzana		Semillas de ajonjolí
	Pasas		Bebida de almendra
	Banano		Bebida de coco
	Fresas		Coco rallado

EJEMPLOS MERIENDAS DULCES



Arepas de banano: Harina integral+banano+leche+ huevo+AOVE



Plátano maduro+queso+canela

EJEMPLOS MERIENDAS DULCES



Frutas mixtas+queso cottage+ coco



Overnight de
avena+leche+yogurt+manzana+
mantequilla maní

YUMMY!

Batidos **meriendas**

Recomendaciones batidos



FÁCIL

- Lavar y picar fruta y/o vegetales.
- Dividir en bolsitas.
- Congelar.

SALUDABLE

- No eliminar cáscara y fibra.
- Usar máximo 1 taza de fruta por batido.
- No endulzar, el dulce de la fruta batará.



Batidos

Vegetal	Frutas/fibra	Base (prote/grasa)	Adicionales:
Pepino	Papaya	Bebida de almendra	Jengibre
Espinaca	Piña	Bebida de coco	Cúrcuma
Perejil	Melón	Leche	Canela
Apio	Sandía	Yogurt	Jamaica
Hierbabuena	Frutos rojos	Bebida de arroz	
Sábila	Arándanos	Bebida de soya	
Remolacha	Kiwi		
Zanahoria	Manzana		
Kale	Pasas		
	Limón		
	Banano		
	Naranja		
	Fresas		
	Linaza		
	Mango		



Banano, fresa y papaya





Piña, espinaca, apio,
jengibre y pepino



Piña, papaya y sandía



Piña, mango, maracuyá y hierba buena



Gracias!

Meriendas

**Saludables y
saciantes**

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez, cód 2993

DELICIOSO!

